令和8年度　たけはらときめき講座（申込書）

万能薬としての運動

～ストレスと脳への効果～



運動がもたらすストレスへの影響や、脳に与える効果を学び、これからの健康的な生活について一緒に考えてみませんか？

講師　小河（おごう）　繁彦（しげひこ）　さん

東洋大学生命科学部生体医工学科　教授

令和８年度の「たけはらときめき講座」を開催します。

「学ぶたのしさ」や「竹原の歴史・文化」に親しむことを通じて心ときめく人生をおくるヒントを一緒に学びましょう。

今回は「健康」について学びます。ぜひ御参加ください。

〇日　　程　：　１１月２０日（金）１４時～１５時３０分
〇場　　所　：　竹原市役所３階　大会議室
〇定　　員　：　４０名（定員になり次第締切）
〇参 加 費　：　無料
〇申込方法　：　下記の申込書またはお電話で、文化生涯学習課まで。
〇締め切り　：　定員に達するまで
〇受付場所　：　竹原市教育委員会　文化生涯学習課（竹原市役所５階）
〇問い合わせ先　：　竹原市教育委員会　文化生涯学習課　生涯学習係　TEL 22-2328

講師紹介　小河　繁彦 氏

昭和４０年生まれ。平成１１年京都大学大学院人間・環境学専攻博士課程修了。専門分野は、人間・環境学。平成２１年から東洋大学生命科学部生体医工学科教授。平成２２年から産業技術総合研究所外来研究員。現在に至る。

きりとりせん

令和８年度　「たけはらときめき講座」参加申込書

氏　　名	住　　所	電話番号